

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月11日 ~ 10月17日

		11 日曜		12 月曜		13 火曜		14 水曜		15 木曜		16 金曜		17 土曜	
朝食	和食	赤魚の粕つけ焼 胡瓜のなめこ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 421 蛋白質 18.1 脂 質 9.8 塩 分 3.3	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 451 蛋白質 17.3 脂 質 8.9 塩 分 2.8	厚焼卵 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 445 蛋白質 20.4 脂 質 10.1 塩 分 2.7	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 447 蛋白質 17 脂 質 8.2 塩 分 2.7	焼さば 白菜の甘みそ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 463 蛋白質 22.3 脂 質 10.3 塩 分 2.8	いわしの一夜干し焼 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 498 蛋白質 22.5 脂 質 12 塩 分 3	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 422 蛋白質 14.2 脂 質 7.3 塩 分 2.6
	洋食	豆乳パン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 379 蛋白質 16.9 脂 質 16.7 塩 分 2.8	広島レモンパン ウィンナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 502 蛋白質 11.3 脂 質 19.3 塩 分 2.7	三角野菜サンド かかベーコンサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 513 蛋白質 15.6 脂 質 16.6 塩 分 3	ミルクパン 落とし卵の野菜スープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 18.9 脂 質 17.4 塩 分 2.7	くるみ・ズッロールパン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 413 蛋白質 10.5 脂 質 14.8 塩 分 2.7	ロールパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 18.9 脂 質 17.4 塩 分 2.7	ミックスサンド アロエサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 421 蛋白質 13.1 脂 質 12.1 塩 分 2.7
昼食	和食	小さいわしの揚げ浸し がんもの炊合せ ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 625 蛋白質 23.9 脂 質 20.7 塩 分 3.3	さばのうま煮 竹輪と切干大根煮 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 23.1 脂 質 20.9 塩 分 3	さんまの塩焼 五目ひじきの煮物 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 17.7 脂 質 12.9 塩 分 2.8	おでん 小松菜ソテー かきワラのわかか酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 549 蛋白質 21.7 脂 質 12.4 塩 分 2.8	鶏唐揚げのおろし煮 里芋のじゃこ煮 フルーツ おくらのごま酢 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 645 蛋白質 25.1 脂 質 23.4 塩 分 2.8	牛肉の柳川風旨煮 アスパラのおかか和え かきワラのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 595 蛋白質 21.1 脂 質 10.9 塩 分 2.7	きのこ五目寿司 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 22 脂 質 18.7 塩 分 2.9
	洋食 中華	八宝野菜炒め ピーンズじゃこサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 スープ	エネルギー 623 蛋白質 23.4 脂 質 22.1 塩 分 3.1	カレーライス ツナ&コーン豆腐が ブロッコリーのゆかり浸し スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 684 蛋白質 26.1 脂 質 25.5 塩 分 4.2	豚肉のしょうが焼 春巻の枝豆あんかけ 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 688 蛋白質 27.1 脂 質 26.4 塩 分 3	あじフライ ロールパンのトマト煮 かきワラのおかか酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 27.9 脂 質 22.1 塩 分 3.1	天津飯 蒸しゅうまい フルーツ ほうれん草サラダ 中華スープ 紅生姜	エネルギー 623 蛋白質 20.3 脂 質 20.1 塩 分 3	メンチカツカツ アスパラのおかか和え かきワラのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 622 蛋白質 23.9 脂 質 19.9 塩 分 2.4	酢 豚 トマトじゃこサラダ ほうれん草のわさび和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 676 蛋白質 26.1 脂 質 26.4 塩 分 3.2
	麺類	えび天うどん ピーンズじゃこサラダ 大学芋 甘酢生姜 ちらし寿司	エネルギー 725 蛋白質 22.3 脂 質 25.1 塩 分 4	ソーメンチャップル ツナ&コーン豆腐が ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	エネルギー 709 蛋白質 22.9 脂 質 27.4 塩 分 4	月見きのこそば 春巻の枝豆あんかけ 胡瓜ともやしの酢物 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 23.4 脂 質 22.6 塩 分 3.8	和風ラーメン ロールパンのトマト煮 かきワラのおかか酢 レタス炒飯 福神漬	エネルギー 688 蛋白質 23.4 脂 質 23.9 塩 分 4	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ スープ フルーツ パン	エネルギー 706 蛋白質 29.8 脂 質 27.4 塩 分 3.8	梅しそとろろ ぶっかけにゅう麺 蒸ギョーザ アスパラのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 667 蛋白質 25.5 脂 質 20.1 塩 分 3.4	パゲティグラタン トマトじゃこサラダ ほうれん草のわさび和え パン スープ	エネルギー 688 蛋白質 20.7 脂 質 17.9 塩 分 4
夕食	和食	すき焼風旨煮 厚焼卵のきのこあん 芽かぶの山芋和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 642 蛋白質 21 脂 質 23.9 塩 分 2.9	さけの和風ムニエル ごまみそ肉里芋 三色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 664 蛋白質 26.4 脂 質 23.6 塩 分 3.1	すすきの幽庵焼 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 25.9 脂 質 22.3 塩 分 3	エビフライ~揚げ物~ 温奴のそぼろかけ 冬瓜煮 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 642 蛋白質 21 脂 質 26.7 塩 分 2.9	たいのうに焼 厚揚げと小松菜の煮浸し 三つ葉入もずく酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 668 蛋白質 23.6 脂 質 26.9 塩 分 2.9	秋さんまの塩焼 揚げ出し豆腐 青梗菜のゆず浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 664 蛋白質 29.1 脂 質 25.1 塩 分 3.1	まぐろといかのお造り 牛肉の炊合せ 柿入り白和え フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 648 蛋白質 21.6 脂 質 26.9 塩 分 3.1
	洋食 中華	秋さばの竜田揚げ 厚焼卵のきのこあん 芽かぶの山芋和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 683 蛋白質 26.1 脂 質 25.6 塩 分 3.1	季節の洋風天婦羅 ごまみそ肉里芋 三色生酢 フルーツ ご飯 スープ	エネルギー 681 蛋白質 26.1 脂 質 29.4 塩 分 3.1	焼牛肉 ~デミグラスソース~ ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大根と干しえびの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 673 蛋白質 29.4 脂 質 26.5 塩 分 3.2	豚肉の角煮 温奴のそぼろかけ 冬瓜煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 723 蛋白質 26.9 脂 質 29.1 塩 分 3.4	鶏肉のハーブソテー オイルサーディンが 三つ葉入もずく酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 23.9 脂 質 24.3 塩 分 3.3	ハンバーグの トマトソース煮込み シーフードサラダ 青梗菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 679 蛋白質 29.8 脂 質 26.4 塩 分 3.2	オムライス~パサリ~ 牛肉の炊合せ 柿入り白和え フルーツ 海鮮具沢山スープ 福神漬	エネルギー 682 蛋白質 25.1 脂 質 26.9 塩 分 3.7
	麺類	ホタテ入かき揚げそば 厚焼卵のきのこあん 芽かぶの山芋和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 691 蛋白質 19.9 脂 質 26.4 塩 分 3.4	うなぎ茶そば ごまみそ肉里芋 三色生酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.9 脂 質 22.6 塩 分 3.5	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 昆布むすび フルーツ 香物	エネルギー 725 蛋白質 22.2 脂 質 23.5 塩 分 3.6	釜揚げうどん 温奴のそぼろかけ 冬瓜煮 フルーツ 手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 713 蛋白質 24.1 脂 質 26.7 塩 分 3.3	穴子深川風そば 厚揚げと小松菜の煮浸し 三つ葉入もずく酢 フルーツ 高菜押し寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 23.1 脂 質 24.3 塩 分 4	天婦羅さし麺 シーフードサラダ 青梗菜のゆず浸し フルーツ ツナマヨ巻 甘酢生姜	エネルギー 723 蛋白質 26.1 脂 質 27.2 塩 分 3.8	しっぽくうどん 牛肉の炊合せ 柿入り白和え フルーツ 巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 666 蛋白質 24.1 脂 質 26.9 塩 分 3.6

※都合により一部メニューが変更になることがあります。

予約表は 10月 6日(火)17:00までにフロントへお出ください。

◎お粥をご希望の方は、前日正午までにフロントへお申し出ください。 ◎朝食は和、洋食ともに牛乳(80kcal)・コーヒー(32kcal:シュガー、ミルク含む)をご利用頂けます。

◎各欄の数字はカロリー数(単位kcal)です。朝食はマーガリン(60kcal)、ジャム(40kcal)を加算してください。 ご飯大盛りの方は、160kcalを加算してください。